

Утверждено:

Заведующая МКДОУ ДС №20 «Теремок» х.Перевальный

И.В.Бут

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

| № по сб.рецептур | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Химический состав блюда | | | Энерг. ценн. Ккал | Витамин С | Цена,руб |
|--------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 209сб2005 | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 10,4 |
| 50сб1982 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (консерв) | 60 | 0,9 | 2,74 | 3,7 | 43,02 | 1,77 | 16,13 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,72 | 0,48 | 15,9 | 80 | 0 | 2,56 |
| 14сб2005 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 4,85 |
| 459сб2021 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 3,25 |
| | Итого за завтрак | | 9,07 | 12,02 | 29,45 | 263,52 | 2,77 | 37,19 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 359сб2002 | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 23,18 |
| | Итого за второй завтрак | | 1 | 0 | 21,2 | 88 | 2 | 23,18 |
| Обед | | | | | | | | |
| 59сб2012 | БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ МЕЛКОШЕНКОВАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 14,22 | 10,21 |
| 341сб2021 | КОТЛЕТА «ПЕРМСКАЯ» | 80 | 12,8 | 12,4 | 9,6 | 202,4 | 0 | 51,88 |
| 312сб2005 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 5,1 | 18,5 | 132,6 | 5,6 | 17,46 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 4,0 |
| 495сб2021 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 0,18 | 4,32 |
| | Итого обед | | 23,43 | 23,15 | 82,33 | 633,2 | 20 | 87,86 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 385сб2005 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5,76 | 6 | 10,68 | 93,6 | 2,76 | 14,73 |
| | ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ | 40 | 0,39 | 0,28 | 32,3 | 234,6 | 0 | 10,47 |
| | Итого за полдник | | 6,15 | 6,28 | 42,98 | 328,2 | 2,76 | 25,2 |
| | ИТОГО за день: | | 39,65 | 41,45 | 175,96 | 1312,92 | 27,53 | 173,43 |